

**Judo**

**PREPARACIÓN FÍSICA  
PARA JUDOCAS DE ÉLITE**

**ENTRENADORES NACIONALES**

Profesor Dr. José Manuel García García



# ÍNDICE DEL CURSO

- Concepto de carga de entrenamiento
- La sesión: concepto y clasificaciones
- El microciclo. (cargas regulares)
- El microciclo. (cargas concentradas)
- El mesociclo. (cargas regulares)
- El mesociclo. (cargas concentradas)
- El macrociclo. Planificación convencional.
- El macrociclo. Planificación acentuada
- El macrociclo. Planificación concentrada.

# PLANIFICACIÓN

- *“Es un intento de reflexión que tiene como objetivo ajustar las adaptaciones de las cargas de mayor peso específico con el momento donde el deportista debe manifestar todo su potencial competitivo”*

*José M. García (2001)*

# CONCEPTO

Una planificación es una anticipación mental de lo que va a suceder, teniendo en cuenta todos los factores asociados al entrenamiento y al grupo deportivo al que va dirigida.

Una planificación nunca puede ser una unidad invariable, sino que muy al contrario, cada programa de ciclo va a estar en relación con la evaluación del ciclo anterior y los objetivos previstos en el macrociclo



# Especificidad e Individualidad

- No todas las planificaciones, como tampoco todos los programas tienen un carácter universal
- La optimización de la carga y la sucesión de los estímulos adecuados deben ser la principal preocupación del entrenador
- En toda programación hay que tener en cuenta el principio de individualidad

# ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- No todos los deportistas tienen las mismas necesidades de entrenamiento.

## ESPECIFICIDAD

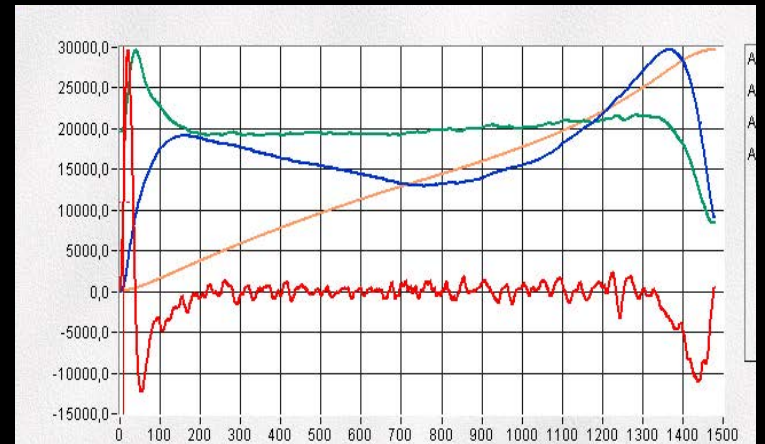
- No todos los deportistas tienen los mismos tiempos de adaptación

## INDIVIDUALIDAD

- No todos son capaces de resistir las mismas intensidades de carga

## ADECUACIÓN

# PLANIFICACIÓN



**ALTA COMPETICIÓN**

**VS**

**ALTO RENDIMIENTO**



# Conceptos

- Carga
- Intensidad
- Volumen
- Magnitud
- Densidad
- Propuesta o diseño







# Concepto de “carga” de entrenamiento

*“Es el sumatorio de los esfuerzos a los que es sometido el organismo con la intención de que éstos provoquen una mejora en el mismo procedente de los mecanismos de respuesta y adaptación”*

*(García J.M., 1995)*

# Aspectos que pueden modificar la intensidad de la carga

- Complejidad de la tarea
- Estrés competitivo o socio- funcional
- Motivación
- Estado inicial de fatiga
- Índice cualitativo del deportista
- Maduración fisiológica del sujeto
- Propuesta metodológica (Densidad del entrenamiento)

# Estructuras de Planificación

- Ciclo Olímpico (Olimpiada)
- Temporada
- Macrociclo
- Fase o Periodo
- Mesociclo
- Microciclo
- Sesión



# ESTRUCTURAS DEL ENTRENAMIENTO

## **CICLO OLÍMPICO (OLIMPIADA)**

TEMPORADAS (Generalmente 4)

MACROCICLOS (Generalmente 1-3)

PERIODOS O FASES (Generalmente 3)

MESOCICLOS (4-3)

MICROCICLOS (4-2)

SESIONES DE ENTRENAMIENTO (4 -16)

# Fases del Entrenamiento

## Niveles de Optimización Competitiva

- Nivel BÁSICO
- Nivel ESPECÍFICO
- Nivel COMPETITIVO





NIVEL BÁSICO	NIVEL ESPECÍFICO	NIVEL COMPETITIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FUERZA</li> </ul> <p>Fuerza máxima. Vía intramusc. Fuerza máxima. Vía hipertrofia Resistencia a la fuerza aeróbica. Resistencia fuerza isométrica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FUERZA</li> </ul> <p>Fuerza explosiva Resistencia a la fuerza mixta Resistencia a la fuerza láctida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FUERZA</li> </ul> <p>Optimización de la fuerza a los gestos específicos: Fuerza explosiva específica Resistencia a la fuerza láctida</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESISTENCIA</li> </ul> <p>Resistencia aeróbica ligera Resistencia aeróbica media Resistencia aeróbica intensa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESISTENCIA</li> </ul> <p>Resistencia aeróbica-anaeróbica Resistencia anaeróbica láctida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESISTENCIA</li> </ul> <p>Resistencia específica de combate. Variará según la categoría de peso.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDAD</li> </ul> <p>Velocidad intersegmentaria Velocidad ligada a la automatiz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDAD</li> </ul> <p>Velocidad de reacción Velocidad acíclica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDAD</li> </ul> <p>Resistencia a la velocidad bajo condiciones específicas. Velocidad de reacción.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉCNICA</li> </ul> <p>Mejora gestos técnicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉCNICA</li> </ul> <p>Transferencia de las mejoras condicionales a los aspectos técnicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉCNICA</li> </ul> <p>Mejora de los actos técnicos específicos de competición.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÁCTICA</li> </ul> <p>Elaboración, perfeccionamiento y/o rectificación de las distintas secuencias tácticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÁCTICA</li> </ul> <p>Secuencias tácticas. Comprensión y resolución motriz de actos tácticos especializados ante situaciones específicas de rivales estudiados</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÁCTICA</li> </ul> <p>Estrategia y táctica competitiva en relación a los objetivos y torneos inmediatos</p>

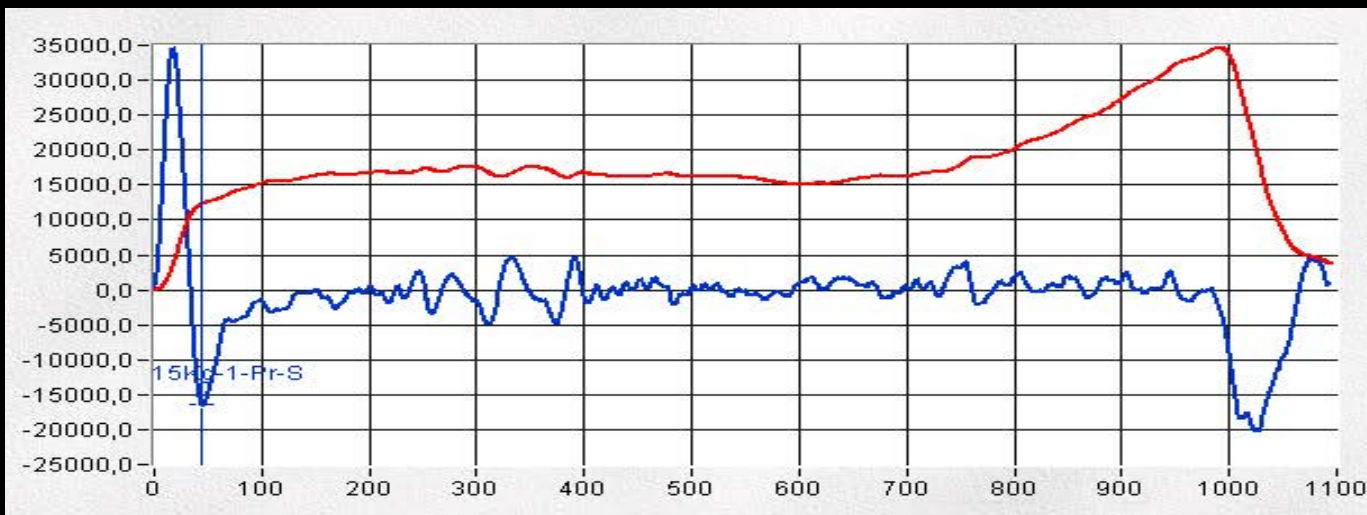


NIVEL BÁSICO			
CUALIDAD	MANIFESTACIÓN	SISTEMAS p.e.	VALORACIÓN DE LA CARGA
FUERZA	Fuerza dinámica máxima Vía hipertrofia	*Repeticiones I *Repeticiones II	<b>3- (4)</b>
	Fuerza dinámica máxima Vía neuronal	*Intensidades máximas I *Intensidades máximas II	<b>5- 4</b>
	Resistencia a la fuerza aeróbica	*Esfuerzos dinámicos *Repeticiones III	<b>3</b>
	Resistencia la fuerza isométrica	*Isometría	<b>4</b>
RESISTENCIA	Resistencia Aeróbica Lipolítica	*Carrera continua *Resistencia de waldniel	<b>2 – (3)</b>
	Resistencia Aeróbica Glucolítica	*Fartlek *Circuitos específicos en tatami	<b>3</b>
	Resistencia Aeróbica Intensa	*Entrenamientos interválicos *Circuitos específicos	<b>4</b>



# Tipos de cargas

- Cargas regulares
- Cargas acentuadas
- Cargas concentradas



# Cargas regulares

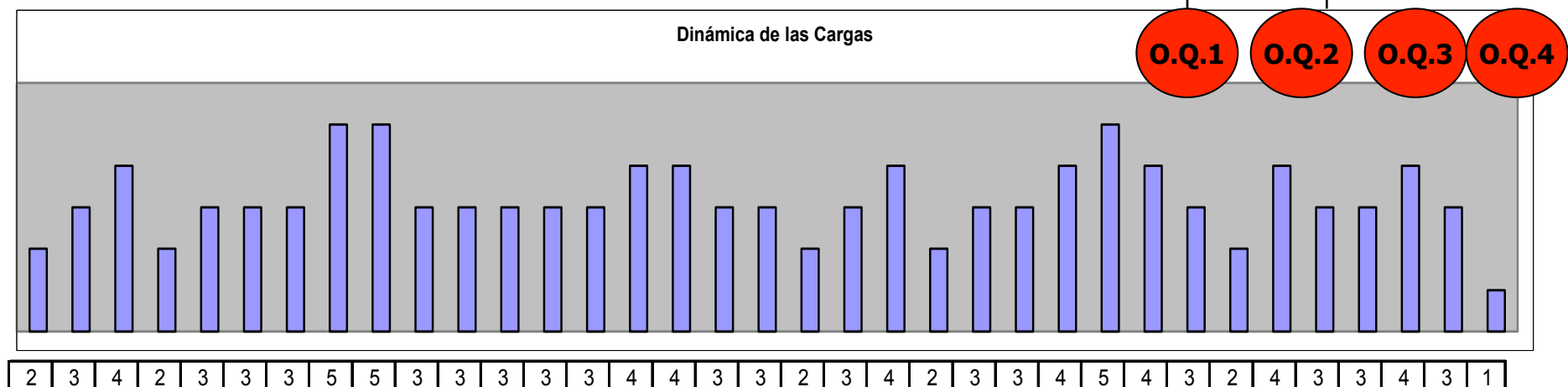
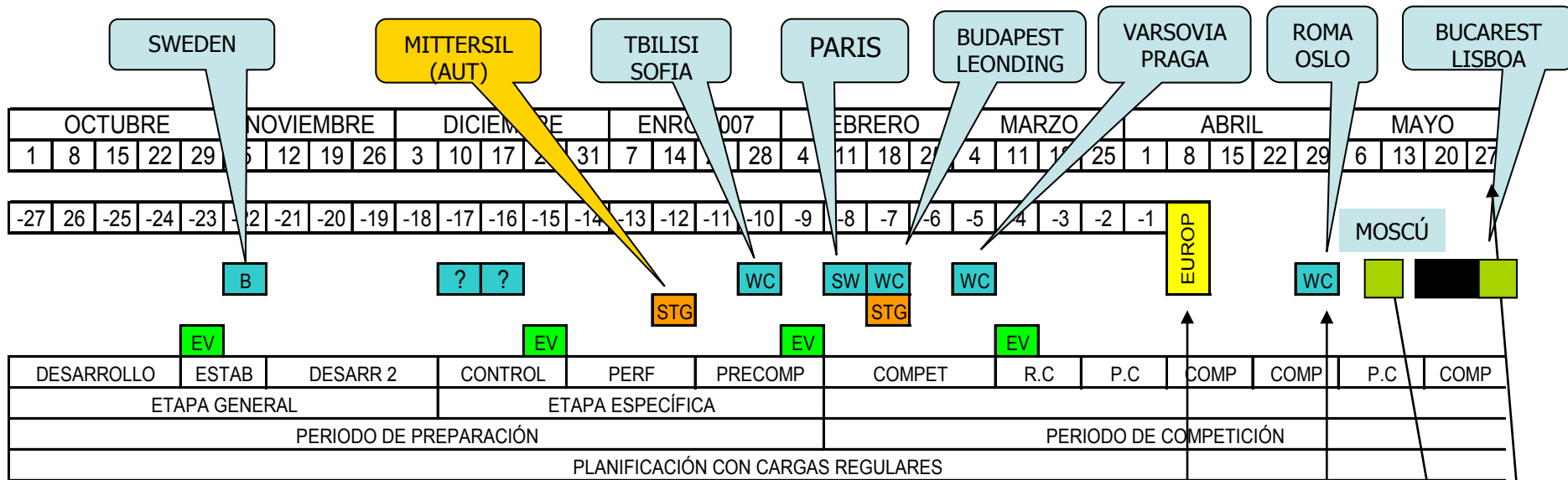
## *¿A quién van dirigidas?*

- Judokas jóvenes (sub-21)
- Judokas sin experiencia en el entrenamiento con intensidades altas
- En situaciones muy concretas para judokas de alto rendimiento
- Para judokas que no persiguen en el entrenamiento llegar a sus mejores prestaciones

# Cargas Regulares

## CARACTERÍSTICAS

- Respetan fielmente los tiempos de adaptación
- Permite la utilización de sesiones complejas
- Es muy fácil controlar sus desviaciones
- Es la menos exigente metabólicamente
- En deportistas de élite a veces es ineficaz



- Torneo Internacional: WC= World Cup; SW= Super World Cup
- Stage
- Evaluación Condicional
- O.Q. Olympic Qualification

## PLANIFICACIÓN CTO DE EUROPA 2007

# Cargas Regulares

- Constan generalmente de un Macro ciclo
- Pueden tener 1, 2 o hasta 3 puestas a punto
- El macro ciclo se divide en 3 periodos
  - Preparatorio (General y Específico)
  - Competitivo
  - Transición
- Cada periodo se divide en Mesociclos
- Cada Mesociclo se divide en Microciclos

# Cargas acentuadas y concentradas

## *¿A quién van dirigidas?*

- Judokas de alto rendimiento deportivo
- Judokas con gran experiencia en el entrenamiento con cargas
- En situaciones muy concretas con judokas de categoría junior

# Cargas Acentuadas

- Se basa en la acentuación de los trabajos específicos durante todo el ciclo
- Es un paso intermedio entre las cargas regulares y las concentradas
- Es el programa más complicado de llevar a efecto, por las múltiples combinaciones que se realizan
- Es poco popular, sin embargo es muy aconsejable en deportistas en transición a la élite

# Cargas Concentradas

- Son exclusivas para deportistas de alto rendimiento, a los cuales, las otras cargas ya no les produce el efecto deseado
- Son más difíciles de controlar
- Exige un gran esfuerzo por parte del deportista
- Con este tipo de cargas, una temporada puede tener hasta 4 macrociclos



# De la Sesión al Macro ciclo

VAYAMOS POR PARTES



# LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

## CLASIFICACIÓN SEGÚN LAS TAREAS

- Aprendizaje y perfeccionamiento técnico
  - Carga 2-3
- Entrenamiento
  - Carga 3-5
- Valoración
  - Carga 2 - 5



# LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

## CLASIFICACIÓN SEGÚN LA ORGANIZACIÓN

- GRUPOS
- INDIVIDUALES
- MIXTAS





# La sesión de entrenamiento

## CLASIFICACIÓN SEGÚN LA CARGA

- DESARROLLO
  - Extrema
  - Grande
  - Importante
- MANTENIMIENTO
  - Media
- RECUPERACIÓN
  - Pequeña





# La sesión de entrenamiento

## CLASIFICACIÓN SEGÚN LA ORIENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

- SESIONES SELECTIVAS
- SESIONES COMPLEJAS
- SESIONES SUPLEMENTARIAS

# INTERPRETACIÓN DE LAS CARGAS

## EN RELACIÓN A LA INTENSIDAD

- 5 CARGAS DONDE SE INVOLUCREN VARIOS SISTEMAS FUNCIONALES. **SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**. CARÁCTER DEL ESFUERZO MÁXIMO. (P.E. TRABAJOS DE VELOCIDAD, FUERZA EXPLOSIVA, RESIST ANAERÓBICA ETC...)
- 4 CARGAS DONDE SE INVOLUCREN EL SISTEMA NEUROMUSCULAR. CARÁCTER DEL ESFUERZO SUBMÁXIMO. (P.E. TRABAJOS DE FUERZA DINÁMICA MÁXIMA, POTENCIA AERÓBICA, R. ANAERÓBICA NO MÁXIMA, ETC...)
- 3 CARGAS DE CARÁCTER MEDIO. SE INVOLUCRAN SISTEMAS FUNCIONALES COMO EL VEGETATIVO. TRABAJOS POR DEBAJO DEL UMBRAL ANAERÓBICO. (P.E. TAREAS RELACIONADAS CON LA RESISTENCIA A LA FUERZA, CAPACIDAD AERÓBICA, DESTREZAS QUE REQUIERAN UNA CONCENTRACIÓN EXTRA ETC...)
- 2 CARGAS DE CARÁCTER LIGERO. TRABAJOS RELACIONADOS CON EL UMBRAL AERÓBICO. TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA AERÓBIOS, RESISTENCIA RECUPERADORA, FLEXIBILIDAD PROFILÁCTICA Y RECUPERADORA ETC...
- 1 CARGAS DE CARÁCTER MUY LIGERO. SE RELACIONAN CON TRABAJOS LIPOLÍTICOS Y DE RECUPERACIÓN ACTIVA

# Microciclo

*"Un microciclo es el conjunto de varias sesiones que se diseñan con la finalidad de mejorar o concretar uno o varios componentes del entrenamiento"*

*García, J.M. (1998)*

# Microciclos basados en cargas regulares

- Microciclo Introdutorio
- Microciclo gradual
- Microciclo de choque
- Microciclo preparatorio de competición
- Microciclo de puesta a punto
- Microciclo de descarga



# Valoración la carga en los microciclos

- Por Semana
- Microciclo de Impacto o de Choque
  - Carga Acumulada  $> 35$  unidades de carga
- Microciclo de Carga
  - Carga acumulada entre 30 y 34 U.C.
- Microciclo de Carga y Ajuste o Evaluac.
  - Carga acumulada entre 24 y 30 U.C.
- Microciclo de Carga ligera y Recuperación
  - Carga acumulada  $<$  de 24 U.C.

# Construyamos un microciclo

	L	M	X	J	V	S	D
1 <sup>a</sup> sesión							
2 <sup>a</sup> Sesión							
3 <sup>a</sup> Sesión							

# DICIEMBRE

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL MESOCICLO DE DESARROLLO 2

1ª SEM. CARGA	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	POT AE/ 3	TECN/2	TECN/4	TECN/2		C.A. 31
CARGA	6	7	6	6	6		4

2ª SEM. CHOQU	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/3	POT AE/ 3	TECN/3	POT AE/ 4	TECN/2		C.A. 35
CARGA	7	7	7	8	6		5

# Microciclos basados en cargas concentradas

- Microciclo de ajuste
- Microciclo de carga
- Microciclo de impacto
- Microciclo de activación
- Microciclo de competición
- Microciclo de recuperación

# Mesociclo

Es un ciclo intermedio de entrenamiento. Consta de varios microciclos que tienen un objetivo concreto.

La unión de varios mesociclos forman un periodo o un fase.

Dependiendo del tipo de carga utilizada, los mesociclos tienen un tipo de organización u otra.

# Mesociclos basados en cargas regulares (I)

- Mesociclo introductorio
- Mesociclos de desarrollo:
  - Mesociclo de desarrollo propiamente dicho
  - Mesociclo de choque
- Mesociclos intermedios
  - Mesociclo estabilizador
  - Mesociclo de perfeccionamiento

# Mesociclos basados en cargas regulares (II)

- Mesociclos de control
  - Mesociclo preparatorio de control
  - Mesociclo precompetitivo
- Mesociclos de competición
  - Mesociclo de preparación a la competición
  - Mesociclo de competición propiamente dicho
  - Mesociclo restaurador

# Mesociclos basados en cargas concentradas

- Mesociclo de Acumulación
- Mesociclo de Transformación
- Mesociclo de Realización

Planificación A.T.R.



# Mesociclo de acumulación

## Objetivos

- Mejorar la resistencia a la fuerza
- Mejorar la fuerza dinámica máxima
- Mejorar el componente aeróbico
- Mejorar la movilidad articular y elasticidad
- Aumentar el bagaje técnico y táctico
- Corrección de errores

# Mesociclo de Transformación

## Objetivos

- Mejorar de resistencia a la fuerza específica
- Mejora de la fuerza explosiva
- Mejora de capacidad aeróbica-anaeróbica
- Mejora de la tolerancia al ácido láctico
- Integración gesto-condicional de los T.waza
- Desarrollo del trabajo táctico-funcional

# Mesociclo de Realización Objetivos

- Mejorar la fuerza explosiva que se manifiesta en el ámbito temporal específico
- Mejorar la resistencia específica de combate
- Optimizar la velocidad en régimen de resistencia
- Adecuar el ritmo y velocidad a los parámetros condicionales conseguidos
- Optimizar una táctica-funcional tipo

# Vamos a construir un planificación

Datos necesarios para realizarla

1. Conocimiento profundo de nuestro grupo deportivo
2. Objetivo
3. Medios que disponemos
4. Programación
5. Medidas de rectificación

# Conocimiento profundo de nuestro grupo deportivo

- ¿Quiénes son?
- ¿Qué podemos esperar de ellos? ¿Qué esperan ellos de ti?
- Disponibilidad para el entrenamiento
- Conocimiento de su entorno familiar y de entrenamiento
- ¿Cómo responde a cada situación?
- Evaluación condicional, técnica y de rendimiento

# Objetivos

- Objetivo VS Declaración de intenciones
- Objetivo de Rendimiento
  - Fecha, Lugar, Clasificación, Rivales, Situación actual con respecto al objetivo previsto.
- Sub Objetivos (Cuantificables y Declarados)

# Medios a nuestra disposición

- Aprobación del proyecto deportivo
- Organización estructural
  - Profesionales de apoyo
- Herramientas de entrenamiento y evaluación
- Proyecto económico (Actual y Posible)
- Garantías de trabajo

# Programación

- Objetivo y Sub-objetivos
- Estructura Macro-cíclica
- Estructura Mesocíclica
- Estructura Micro-cíclica
- Medidas de Rectificación del Programa
- Programación Individualizada



¡EMPEZAMOS!



# EJEMPLO

## Objetivo: Campeonato Europa

3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2
Introdutorio			Desarrollo				Estabiliz			Choque			Prep Control			Perfeccion			Pre Competitivo		Ajuste Competic		Prep Comp	C	Rest							
Etapa General											Etapa Específica																					
Periodo Preparatorio																					P. Competiciones											

# PERIODO PREPARATORIO

## ETAPA GENERAL

### MESOCICLO INTRODUCTORIO

- **Objetivos Condicionales**
  - Flexibilidad: Extensibilidad, Flexibilidad Residual
  - Resistencia: Aeróbica Lipolítica y Glucolítica
  - Fuerza: Resistencia a la fuerza
  - Velocidad: Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
  - Construcción y perfeccionamiento T.W.
  - Aprendizaje de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
  - Construcción y aprendizaje de secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación)

PERIODO PREPARATORIO  
ETAPA GENERAL  
MESOCICLO DESARROLLO

- **Objetivos Condicionales**
  - Flexibilidad: Extensibilidad, Movilidad Articular
  - Resistencia: Aeróbica Glucolítica principalmente y Lipolítica
  - Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y Rest. a la Fuerza
  - Velocidad: Velocidad de reacción y Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
  - Construcción y perfeccionamiento T.W.
  - Perfeccionamiento de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
  - Aprendizaje y Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

# NOVIEMBRE

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

### MESOCICLO DE DESARROLLO

1ª SEM.	29/10	30/10	31/10	1	2	3	4
1ª SES	R. AER/2	R.F./3		R.AER/2	R.F./3		
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/3			C.A.20
CARGA	4	5	3	5	3		2

2ª SEM.	5	6	7	8	9	10	11
1ª SES	R.AER/3	FDM/3	FLEXIB.	R.AER/3	FDM/3		
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/2	TECN/2		C.A. 25
CARGA	5	5	5	5	5		3

# NOVIEMBRE

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

### MESOCICLO DE DESARROLLO

3ª SEM CHOQUE	12	13	14	15	16	17	18
1ª SES	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/3	R.AER/4	F.D.M./4	CTO CONTROL	
2ª SES	TECN/3	TECN/2	TECN/4	TECN/3	TECN/2		C.A.32
CARGA	6	6	7	7	6		4

4ª SEM REESTABL	19	20	21	22	23	24	25
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/4		R.AER/2	FLEX/2		
2ª SES	TECN/2	TECN/3		TECN/2	EVALUAC		C.A.20
CARGA	6	7		4	3		2

PERIODO PREPARATORIO  
ETAPA GENERAL  
MESOCICLO ESTABILIZACIÓN

- **Objetivos Condicionales**
  - Flexibilidad: Extensibilidad, Movilidad Articular
  - Resistencia: Aeróbica Glucolítica principalmente y Lipolítica
  - Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y Rest. a la Fuerza
  - Velocidad: Velocidad de reacción y Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
  - Construcción y perfeccionamiento T.W.
  - Perfeccionamiento de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
  - Aprendizaje y Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

**NOVIEMBRE-DICIEMBRE**  
**PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL**  
**MESOCICLO DE ESTABILIZACIÓN**

<b>1ª SEM. CARGA</b>	26	27	28	29	30	1	2
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	TECN/4	TECN/2	TECN/2	TECN/2		C.A.29
CARGA	6	7	6	4	6		3*

<b>2ª SEM. CARGA</b>	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/2		EVALUAC	
2ª SES	TECN/2	TECN/4	TECN/2	TECN/2	TECN/2		C.A.25
CARGA	6	7	6	4	2		3



# PERIODO PREPARATORIO ETAPA GENERAL

## MESOCICLO DESARROLLO II O CHOQUE

- **Objetivos Condicionales**

- Flexibilidad: Movilidad Articular y Elasticidad
- Resistencia: Aeróbica Glucolítica y Potencia Aeróbica
- Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y F. Explosiva
- Velocidad: Velocidad Gestual y Capacidad Acelerativa

- **Objetivos Técnicos**

- Perfeccionamiento T.W. con implemento condicional
- Perfeccionamiento acciones determinantes

- **Objetivos Tácticos**

- Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

# DICIEMBRE

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

### MESOCICLO DE DESARROLLO 2

<b>1ª SEM. CARGA</b>	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	POT AE/3	TECN/2	TECN/4	TECN/2		C.A. 31
CARGA	6	7	6	6	6		4

<b>2ª SEM. CHOQUE</b>	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/3	POT AE/3	TECN/3	POT AE/4	TECN/2		C.A. 34
CARGA	7	7	7	8	6		5

# DICIEMBRE- ENERO

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

### MESOCICLO DE DESARROLLO 2

<b>3ª SEM. RESTAB</b>	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES				F.D.M./4		R.AER/2	
2ª SES			TECN/3	TECN/4	TECN/3		C.A. 16
CARGA			3	8	3	2	2

<b>4ª SEM. CARGA</b>	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	R.AER/3		F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	<b>EVALUAC</b>	
2ª SES			TECN/3	POT AE/4	TECN/2		C.A. 24
CARGA	3		7	8	6		3

PERIODO PREPARATORIO  
ETAPA ESPECÍFICA  
MESOCICLO PREP. DE CONTROL

- **Objetivos Condicionales**
  - Flexibilidad: Elasticidad Muscular, Movilidad Articular
  - Resistencia: Potencia Aeróbica y Resistencia Lactácida
  - Fuerza: Fuerza Explosiva y Potencia
  - Velocidad: Capacidad Acelerativa y Gestual en TW
- **Objetivos Técnicos**
  - Automatización del T.W. ( Competición)
  - Puesta en escena de las cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
  - Puesta en escena de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

# ENERO

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA

### MESOCICLO DE CONTROL

<b>1ª SEM. CHOQUE</b>	7	8	9	10	11	12	13
1ª SES		F.EXP/5		F.EXPL/5			C.A.35
2ª SES	STAGE						
CARGA	5	10	5	10	5		5

<b>2ª SEM. CARGA</b>	14	15	16	17	18	19	20
1ª SES	F.EXP/5		TECN/3		FLEX/2	TBILISI - SOFIA	
2ª SES	TECN/3	TECN/5	POT.AE/4	TECN/3			C.A.24 *
CARGA	8	5	7	3	2		3

# ENERO - FEBRERO

## PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA

### MESOCICLO DE PERFECCIONAMIENTO

<b>1ª SEM. CARGA</b>	21	22	23	24	25	26	27
1ª SES	F.EXP/5	TECN/3		F.EXPL/5	POT.AE/4		
2ª SES	TECN/3	POT.AE/4	TECN/5	TECN/3			C.A.34
CARGA	8	7	5	8	6		4

<b>2ª SEM. CAR-RES</b>	28	29	30	31	1	2	3
1ª SES	TECN/3	TECN/3		TECN/3	POT.AE/4	EVALUAC	
2ª SES	F.EXP/5?	P.AE/4 ?	TECN/5	F.EXPL/5			C.A.34
CARGA	8	7	5	8	6		4-2

# FEBRERO

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA  
MESOCICLO PRECOMPETITIVO

<b>1ª SEM. CARGA</b>	4	5	6	7	8	9	10
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PARÍS	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A.
CARGA	8	7	4	2			3*

<b>2ª SEM. CHOQUE</b>	11	12	13	14	15	16	17
1ª SES	STAGE VILLA DE PARÍS						
2ª SES	STAGE VILLA DE PARÍS						
CARGA							5

**FEBRERO - MARZO**  
**PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA**  
**MESOCICLO PRECOMPETITIVO**

3ª SEM. CARGA	18	19	20	21	22	23	24
1ª SES	FLEX/3	FLEX/3	F.EXPL/5	FLEX/4	R.AE/3	EVALUAC	
2ª SES	TECN/3	R.LAC/5	TECN/3	R.LAC/5			C.A.32
CARGA	6	8	8	9	3		4

4ª SEM. CARGA	25	26	27	28	29	1	2
1ª SES			F.EXP/5		R.AE/3	PRAGA- VARSOVIA	
2ª SES	R.EXP/5	R.LAC/5	TECN/4	TECN/3			C.A.25
CARGA	5	5	9	3	3		3*



**MARZO**  
**PERIODO DE COMPETICIÓN**  
**MESOCICLO DE INTRODUCTORIO COMPETICIÓN**

<b>1ª SEM. CARGA</b>	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP		TAC ESP	TAC ESP		
2ª SES	R.EXP/5	POT AE/4	TAC ESP	R.EXP/5	POT AE/4		29
CARGA	7	6	3	7	6		3

<b>2ª SEM. CHOQUE</b>	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP				EVALUAC	
2ª SES	R.EXP/5	POT AE/4	TAC ESP	STAGE			
CARGA	7	6	3	MAX	MAX	MAX	5

**MARZO**  
**PERIODO DE COMPETICIÓN**  
**MESOCICLO PREPARATORIO DE COMPETICIÓN**

<b>1ª SEM. RES-CAR</b>	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES		FLEX/3	TAC ESP	TAC ESP			
2ª SES	TECN/3	TECN/3	R.EXP/5	TECN/3	R. LAC/5		C.A. 28
CARGA	3	6	8	6	5		3

<b>2ª SEM. CARGA</b>	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

MARZO - ABRIL  
PERIODO DE COMPETICIÓN  
MESOCICLO DE COMPETICIÓN. PUESTA A PUNTO

SUB- OBJETIVO DE LA PLANIFICACIÓN

1ª SEM.	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	TACT	TACT			CTO EUROPA. LISBOA		
2ª SES	R.LAC/4	F.EXP/5	TECN/3	TACT			
CARGA							

RESULTADO: 5 MEDALLAS EN EL CAMPEONATO DE EUROPA  
1ª VEZ EN NUESTRA HISTORIA DONDE SE CONSIGUEN MÁS DE 2 MEDALLAS

**NO CLASIFICADOS  
POR EL CTO DEL MUNDO**



**PLANIFICACIÓN CONTEMPORANEA  
CARGAS CONCENTRADAS  
INTENSIDAD ALTA TODO EL CICLO  
MENOR CONTROL ADAPTATIVO**

SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				2008 ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				
9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	30	6	13	20

TBILISI  
SOFIA

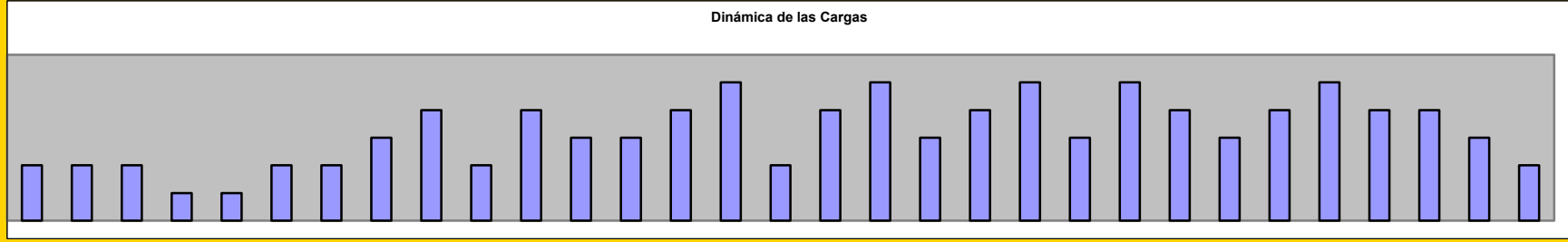
PARIS

PRAGA  
VARSOVIA

CTO  
EUROPA

-29	-28	-27	26	-25	-24	-23	-22	-21	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	EUROPA ←					
												EV					EV					EV	STG					STG					STG	EV
				DESARROLLO				ESTAB				DESARROLLO 2				CONTROL				PERFEC				PRECOMPETITIV				IN.COM		PR.COM		COMP		
												ETAPA GENERAL						ETAPA ESPECÍFICA																
P.TRANSICION			DESCANSO				PERIODO PREPARATORIO												PERIODO COMPETICIÓN															
PLANIFICACIÓN CON CARGAS REGULARES																																		

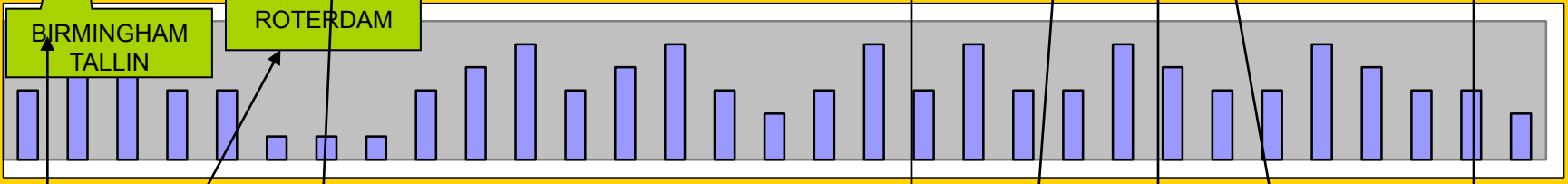
CLASIFICACIÓN CONSEGUIDA CTO MUNDO



2	2	2	1	1	2	2	3	4	2	4	3	3	4	5	2	4	5	3	4	5	3	5	4	3	4	5	4	4	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CLASIFICACIÓN SIN CONSEGUIR

-29	-28	-27	26	-25	-24	-23	-22	-21	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	EUROPA ←										
				W			W					W					W					WC					WC					WC					WC		
				C								C								C								C								C			
				BIRMINGHAM TALLIN								ROTERDAM								BAKU MINKS																			
				TRANSIC/REALIZ				DESCANSO				ACUMULAC. 1				ACUMULACION 2				TRANSFORM 1				TRANSFORM 2				REALIZACIÓN				TRANS/ TRANSF				REALIZ			
PLANIFICACIÓN CON CARGAS CONCENTRADAS																																							



3	4	4	3	3	1	1	1	3	4	5	3	4	5	3	2	3	5	3	5	3	3	5	4	3	3	5	4	3	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- O.Q.5
- O.Q.6
- O.Q.7
- O.Q.8
- O.Q.9
- O.Q.10
- O.Q.11
- O.Q.

CTO EUROPA 2008

# ATLETAS NO CLASIFICADOS TRAS CTO DEL MUNDO

17/09 – 14/10	MESOCICL TRANSICION/REALIZACIÓN
15/10 – 04/11	DESCANSO
05/11 – 25/11	MESOCICLO <b>A</b> CUMULACIÓN 1
26/11 – 23/12	MESOCICLO ACUMULACIÓN 2
24/12 – 13/01	MESOCICLCO TRANSFORMACIÓN 1
14/01 – 03/02	MESOCICLO <b>T</b> RANSFORMACIÓN 2
04/02 – 02/03	MESOCICLO DE REALIZACIÓN
03/03 – 24/03	MESOCICL TRANSICIÓN/TRANSFORM.
25/03 – 13/04	MESOCICLO DE <b>R</b> REALIZACIÓN

# SEPTIEMBRE

## MESOCICLO DE TRANSICIÓN -REALIZACIÓN

1ª SEM MIC. REST	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	VIAGEM	R.AE/2	TECN/3	FLEX/3	R. AE/3	¿ BIRMINGHAM TALLIN ?	
2ª SES				TECN/3			C.A. 16
CARGA	2	2	3	6	3		2

2ª SEM MIC. COMP	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	FLEX/3			FLEX/3	R.AE/2	ROTTERDAM	
2ª SES	R.LAC/4	TECN/4	F.EXP/5	TECN/3			C.A. 23
CARGA	7	4	5	6	2		3

# OCTUBRE

## MESOCICLO REALIZACIÓN

3ª SEM. MIC.CARG	1	2	3	4	5	6	7
1ª SES	R.AE/3	TECN/3	TAC ES/2	TECN/3		R.AE/2	
2ª SES		POT AE/5	R.EXPL/5	R.LACT/5	TECN/4		C.A.32
CARGA	3	8	7	8	4	2	4

4ª SEM. MIC.COMP	8	9	10	11	12	13	14
1ª SES	FLEX/3		F.EXP/5	FLEX/3	R.AE/2	BAKU - MINKS	
2ª SES	TACT/3	POT AE/4		TECN/3			C.A.23
CARGA	6	4	5	6	2		3*



DESDE EL 15 DE OCTUBRE  
HASTA EL 4 DE NOVIEMBRE

DESCANSO

PROBLEMA: EL CAMPEONATO DE PORTUGAL ABSOLUTO ES EL  
DIA 18 DE NOVIEMBRE.  
MUY DIFÍCIL LLEGAR CON BUENA PREPARACIÓN  
¿QUÉ HACER?

# NOVIEMBRE

## MESOCICLO DE ACUMULACIÓN 1

1ª SEM. CARGA	5	6	7	8	9	10	11
1ª SES	R.AE/2		R.AE/3	R.F./3	R.AE/3	R.F./3	
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/3	TECN/3		C.A. 30
CARGA	7	2	6	6	6	3	3

2ª SEM. CARGA	12	13	14	15	16	17	18
1ª SES	R.AE/4	R.F./4	FLEX/3	R.AE/3	R.F./3	CTO NACIONAL	
2ª SES	TECN/3	TECN/2	TECN/4	TECN/3	TECN/2		C.A.31
CARGA	7	6	7	6	5		4*

# NOVIEMBRE

## MESOCICLO ACUMULACIÓN 1

3ª SEM. IMPACTO	19	20	21	22	23	24	25
1ª SES		R.AE/4	R.F./4	FLEX/3	R.AE/4	R.F./4	
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/4	TECN/3		C.A.36
CARGA	2	7	8	7	8	4	5

# NOVIEMBRE- DICIEMBRE

## MESOCICLO ACUMULACIÓN 2

1ª SEM. AJUSTE	26	27	28	29	30	1	2
1ª SES	EVALUAC	FDM/4	POT AE/3	FDM/4	POT AE/3		
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/2	TECN/2		C.A.28
CARGA	2	7	7	6	5		3

2ª SEM. CARGA	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	FDM/4	POT AE/3	FDM/4	POT AE/3	FDM/4		
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/4	TECN/2		C.A. 33
CARGA	6	6	8	7	6		4

# DICIEMBRE

## MESOCICLO ACUMULACIÓN 2

3ª SEM. IMPACTO	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	FDM/4	FLEX/3	FDM/4		FDM/4	R.AE/3	
2ª SES	POT AE/5	TECN/4	TECN/3	POT AE/5	TECN/3		C.A.38
CARGA	9	7	7	5	7	3	5

4ª SEM. CARGA	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	FLEX/3	FDM/4		FDM/4	R.AE/3		
2ª SES	POT AE/5	TECN/2	POT AE/5	TECN/3	FLEX/3		C.A. 32
CARGA	8	6	5	7	6		4

# DICIEMBRE-ENERO

## MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 1

1ª SEM. AJUSTE	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES			R.AE/3		R.AE/3	EVALUAC	
2ª SES			TECN/2	TECN/3	TECN/3		C.A.17
CARGA							2

2ª SEM. CARGA	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	R.AE/3		F.EXP/5	R.AE/3	FLEX/3	F.EXP/5	
2ª SES			TECN/3	TECN/4	POT AE/5		C.A.31
CARGA	3		8	7	8	5	4

# ENERO

## MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 1

3ª SEM. IMPACTO	7	8	9	10	11	12	13
1ª SES		F.EXP/5		F.EXP/5			
2ª SES	STAGE						
CARGA	5	10	5	10	5		5

# ENERO

## MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 2

1ª SEM. AJUSTE	14	15	16	17	18	19	20
1ª SES	EVALUAC			R.AE/3	TECN/2	TBILISI - SOFIA	
2ª SES	F.EXP/5	POT AE/5	F.EXP/5	TECN/3			C.A.26
CARGA	8	5	5	6	2		3

2ª SEM. IMPACTO	21	22	23	24	25	26	27
1ª SES	R.AE/3	F.EXPL/5	TACT/3	TACT/4	F.EXP/5		
2ª SES	TECN/3	TECN/4	POT AE/5	TECN/4	TECN/2		C.A.38
CARGA	6	9	8	8	7		5



# ENERO - FEBRERO

## MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN 2

3ª SEM. CARGA	28	29	30	31	1	2	3
1ª SES		F.EXP/EV	TACT/3	FLEX/3			
2ª SES	TECN/3	TECN/3	TECN/4	POT A/EV	F.EXP/5		C.A. 31
CARGA	3	8	7	8	5		4

# FEBRERO

## MESOCICLO DE REALIZACIÓN

1ª SEM. MIC COMP	4	5	6	7	8	9	10
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PARÍS	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A.21
CARGA	8	7	4	2			3

2ª SEM. IMPACTO	11	12	13	14	15	16	17
1ª SES							
2ª SES	STAGE						
CARGA							5

# FEBRERO - MARZO

## MESOCICLO DE REALIZACIÓN 1

3ª SEM. CARGA	18	19	20	21	22	23	24
1ª SES	FLEX/3	R.F.EX/5		FLEX/3	R.F.EX/5	HAMBURGO	
2ª SES	R.LACT/4	TECN/3	TECN/4	R.LACT/4	TECN/2		
CARGA	7	8	4	7	7		4

4ª SEM. MIC COMP	25	26	27	28	29	1	2
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PRAGA VARSOVIA	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A. 21
CARGA	8	7	4	2			3

# MARZO

## MESOCICLO TRANSICIÓN - TRANSFORMACIÓN

1ª SEM. AJUSTE	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES		R.AER/3	FLEX/3		R.AER/3		
2ª SES	TECN/2	TACT/3	TECN/3	TACT/3	TECN/3		C.A. 23
CARGA	2	6	6	3	6		3

2ª SEM. IMPACTO	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES		R.F EXP			R.F EXP	R.AE/3	
2ª SES	STAGE						C.A. 36
CARGA	4	10	4	5	10	3	5

# MARZO

## MESOCICLO DE TRANSICIÓN - TRANSFORMACIÓN

3ª SEM. CARGA	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

# MARZO - ABRIL

## MESOCICLO DE REALIZACIÓN PRINCIPAL

1ª SEM. CARGA	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

2ª SEM. PUNTO	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	TACT	TACT			CTO EUROPA. LISBOA		
2ª SES	R.LAC/4	F.EXP/5	TECN/3	TACT			
CARGA							



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

JoseManuel.Garcia@uclm.es



